

2018（平成30）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座
G12「登山者のための歩き方講座」要項

1 ねらい 疲れにくく膝や腰に負担の少ない効率的な歩き方や身体の使い方を、登山を通して実践的に学ぶとともに、日常でのトレーニング方法や身体のケアの仕方を知る

2 期 日 9月8日（土）～9日（日）

3 講習場所 山岳総合センター（集合場所）
松川村 雨引山頂上（1,371m）までの登山



4 受講対象 夏山登山経験者 12名

5 講 師 北アルプス医療センター白馬診療所
理学療法士
日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
服部 徹氏



6 日 程

【1日目】

- ・受付 10:10～10:20（山岳総合センター）
- ・開講式 10:20～10:30
- ・講習 10:30～

講義「登山における効率的な歩き方や身体の使い方」→（昼食）→講義「日常のトレーニング方法や身体のケアについて」→実技「歩き方や身体の使い方、トレーニングや身体のケアの方法」→（夕食）センター泊（入浴可）

【2日目】

- センター→（タクシー移動）→馬羅尾高原登山口→実技「雨引山登山」頂上（1371m）まで往復→馬羅尾高原登山口 →（タクシー移動）→センター
- ・閉講式 15:25～15:35（解散 15:35）

7 参加費 19,000円（1日目昼・夕食、2日目朝食、保険代含む）
※登山口までの往復タクシー移動費 3,000円が別途必要です

8 服装・持ち物（ご不明な点がございましたら、センターまでお問い合わせ下さい）

①1日目の講習・宿泊用

- ・筆記具 ・身体を動かしやすい服装
- ・洗面、入浴用具 ・健康保険証（コピー可）

②2日目の登山用

- ・夏山日帰り登山用の服装、帽子 ・登山靴（履き慣れた靴）
- ・ザック（あればザックカバー） ・ストック（あれば）
- ・雨具（透湿防水素材のセパレートタイプ）・防寒着（フリース又は薄手のダウン）
- ・水筒（ペットボトルなど）・サングラス（あれば） ・タオル（実技で使用）
- ・2日目の昼食分を含む行動食（火器を使う必要のない物）
- ・その他（カメラ・メモ帳・筆記用具等）

* 登山時の荷物は、ビニール袋等に入れて防水対策をしておいてください

* 雨具は天気に関係なく必携

* 水は、1日に飲む分（500ccペットボトル2本以上）を持参

* 山に持っていかない荷物は、センターに置いておくことが可能

9 申込み

要項末尾の申込書の必要事項を、ホームページから申し込んでください。

FAXでの申し込みも可。申し込み締め切りは、8月28日（火）

* 先着順にて受付

* 締め切り日前でも、定員に達した場合は、申し込みをお断りする場合があります。

10 その他

- (1)参加費は、当日受付にてお支払い下さい。
- (2)受講を取り消される場合はすみやかに連絡して下さい。
尚、当日キャンセルの場合は参加費の50パーセント、3日前から前日のキャンセルの場合は30パーセントのキャンセル料が発生します
- (3)天候の状況などにより日程の一部を変更する場合があります。
- (4)入浴は、外部の温泉施設（天然温泉、送迎バス有り）を利用します。入浴を希望される方は、別に450円が必要です。
- (5)車でお越しの方は、大田市霊園駐車場に手前よりつめて停めてください。（センターおよび隣の山岳博物館駐車場に停めないようにお願いします）
- (6)1日目の夜、センターに宿泊をしない参加の仕方も可能です。その場合は、夕食、朝食なしの対応になります。（2日目は朝6：50センター集合）

講座についてのお問い合わせや申込みは *当日の急な連絡もこちらまで

★長野県山岳総合センター所在地
〒398-0002 長野県大田市大町8056-1

【電話】 (0261) 22-2773
 【FAX】 (0261) 22-5444
 【ホームページ】 <http://www.sangakusogocenter.com/>
 【E-mail】 info@sangakusogocenter.com

2018（平成30）年度 長野県山岳総合センター 安全登山講座

G12 「登山者のための歩き方講座」受講申込書

フリガナ			生年月日（西暦）	
氏名	性別	男・女	年	月 日
住所	〒			
電話番号	携帯番号			
・緊急時連絡先				
TEL	氏名	続柄		
・受講したいと思った理由、きっかけ				
・心配なこと、連絡事項等がありましたら、お書きください				

ご記入いただいた個人情報は、プライバシー保護のため当講習以外の目的での使用は致しません